秋の公民館講座受講者募集

～高めよう 教養・体力！～

■**申込資格**／市内に居住または通勤している方

■**申込方法**／次のいずれかの方法でお申し込みください。

①**往復はがきで**
　下の例のように記入し郵送してください。
　（はがき１枚につき１人１講座）

②**公民館窓口で**（受付時間：午前９時～午後５時）
　各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した郵便はがきを添えてお申し込みください。

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**
　ＵＲＬ「http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.html」を入力するか、右の二次元バーコードを読み取り、市ホームページのお知らせ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。
（メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください）

■**申込締切**／９月21日（日）（当日消印有効）

■**休館日**／９月８日（月）、15日（月）、16日（火）

■**受講者の決定**／
　定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。
　なお、10月５日（日）までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

※教材費は通知にしたがって納めてください。
※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。
※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。
※個人情報は、講座運営の目的以外には使用しません。

1. 一中地区公民館
2. 二中地区公民館
3. 三中地区公民館
4. 四中地区公民館
5. 上大津公民館
6. 六中地区公民館
7. 都和公民館
8. 新治地区公民館

＜往復はがき記入例＞

□□□-□□□□
52
（往信）
（希望の講座を行う公民館の住所）
土浦市○○○○○
○○○公民館　行
何も記入しないでください。
（往信・表）
（返信・裏）

□□□-□□□□
52
（返信）
申し込む方の
郵便番号
住所
氏名
（返信・表）

希望する講座名
（はがき１枚につき１人１講座）
氏名（ふりがな）
性別・年齢
郵便番号・住所
電話番号
（往信・裏）

一中地区公民館

〒300-0044　大手町13番９号　☎821-0104

講座名	講師／内容	日程	曜日／時間	定員／教材費	持ち物
「YOGA」でのびのびストレッチ	中嶋淑子（パワーヨガインストラクター） 簡単なYOGAのポーズを使って、呼吸と調和させながら、身体全体をゆっくりとストレッチしていきましょう。	10/21、28 11/18、25 12/9、16	火 14:00～15:00	20人 無料	ヨガマット
ビジューデコスィーツ	青木美加（日本生涯学習協議会講師） 大人向けキラキラスィーツをデコレパテでハンドメイド♪食品サンプルも作品に登場！	10/22、29 11/5、12、19、26	水 10:00～12:00	15人 5400円	ウエットティッシュ（アルコール入り）、クリアファイル、三角トレー、作品を持ち帰るための箱
秋のきのこ観察会※1	小林久泰（茨城県林業技術センター） 秋の雑木林に生えるきのこを観察し、きのこの見分け方と生態を説明します。	10/29	水 10:00～12:00	20人 50円	筆記用具
泳げるようになろう ─初級水泳─※2	滝　栄子（スイミングインストラクター） 初心者歓迎！クロール、背泳ぎを泳げるようになりましょう。	11/5、12、19 12/3、10、17	水 11:45～13:00	20人 2900円	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、飲み物
伝えたい 絵画制作上 知っておきたいこと	早川貞亮（土浦市展運営委員） やさしい造形論、構図、透視図、色彩その他の話。	10/16、30 11/6、20 12/4、18 1/8、22	木 10:00～12:00	20人 無料	筆記用具
俳句入門講座	杉野寵児（狩俳句会所属） 手軽に一生涯楽しめる俳句。古典を現代に生かす斬新な文芸として俳句を始めませんか。	10/24、31 11/7、14、21	金 10:00～12:00	20人 無料	筆記用具
パッチワークキルト	藤田歌子 マットとバックを作って、手作りの楽しみを体験してみませんか。	11/7、21 12/5、19 1/9、23	金 10:00～12:00	20人 5000円	筆記用具、裁縫セット、定規（30～50センチ）、厚紙

※１　上高津貝塚ふるさと歴史の広場（考古資料館）で、現地集合・解散
※２　霞ヶ浦スイミングクラブ（真鍋新町）で、現地集合・解散

二中地区公民館

〒300-0026　木田余1675番地　☎824-3588

講座名	講師／内容	日程	曜日／時間	定員／教材費	持ち物
時短で美味しいおウチごはん	石澤宏依（クッキングスクールネモト土浦校主任講師） 家庭料理のレパートリーを増やし、栄養のバランスや食材を活かした時短料理を覚えましょう。	10/29 11/26 12/17	水 18:30～20:30	20人 3000円	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル、ふきん
初めてのエアロビ	所　あけみ（AFAA認定インストラクター） 初めての方にも安心のスタートの講座です。基本のステップを中心に、あまり激しくなく、リズムにあわせて楽しく体を動かしましょう！	10/29 11/5、12、19、26 12/3	水 19:00～20:30	25人 100円	運動できる服装、タオル、飲料水
古典芸能に親しむ！（文楽編）	国立劇場文楽鑑賞教室担当者 国立劇場で、文楽（人形浄瑠璃）を鑑賞します。公民館からバスで移動。イヤホンガイド付きなので初めての方でも安心してご応募ください。	12/11	木 7:50～16:00	25人 5300円（昼食代含）	筆記用具
楽しいエコクラフト	宮澤郁子 再生紙が原料の紙ひもを使って、小物入れ･ゴミ箱･バック･花かごなどを作ります。	10/30 11/13、27 12/11、25 1/15、29 2/12	木 9:30～11:30	10人 1000円	はさみ、目打ち、セロテープ、洗濯ばさみ10個、エプロン、ボンド、筆記用具
大人のための英会話	グレアム ラッセル ジョンストン（常総学院中等部CE） 初心者向けの英会話です。楽しい気分で英語を話して、日常会話を学びましょう。最終日は料理をします。	10/30 11/6、13、20、27 12/4	木 19:00～21:00	20人 1000円	筆記用具、ノート、電子辞書（辞書でも可）最終日はエプロン、ふきん
八溝山に登ろう！	加藤　明（Huckle Berry代表） 好評の山登り講座、今回は県境のそびえる八溝山（1022m）に登ります。	10/25 ※雨天の場合11/8に延期。	土 7:00～17:00	30人 300円（保険料含）	山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具

三中地区公民館

〒300-0843　中村南四丁目８番14号　☎843-1233

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
万葉集「東歌」を詠む	臼井松雄 一字一音で歌った当時の日本。我々の先祖の心情をくみ取る楽しさを味わってみましょう。	10/21、28 11/18 12/2	火 10:00～12:00	25人 無料	筆記用具
骨盤エクササイズ	加藤良子 骨盤調節、筋肉のストレッチなどで全身を改善。ボディバランスを取り戻し、血のめぐりのよい体をつくりましょう。	10/29 11/5、12、19、26	水 13:30～15:00	20人 無料	運動のできる靴、マットまたはタオル、飲み物
初めてのZUMBA！	嶌田敦子(ビート) 簡単な動きを覚えて楽しく汗を流してみましょう！この機会にラテンの音楽に触れてみませんか？	10/22、29 11/5、19、26	水 19:00～20:30	25人 無料	運動のできる靴、マットまたはタオル、飲み物
初心者さんの洋裁教室	中山理英(同好会講師) 秋冬用のチュニックを作ります。洋裁の基礎を学びながら、好きな布を使って作りあげます。	10/23、30 11/6、20、27 12/4	木 10:00～12:00	12人 500円	裁縫道具、筆記用具、紙切りはさみ ※1
体が温まる 和洋中の家庭料理	石塚ナツ子(料理研究家) 身近な食材を上手に組み合わせて、体が温まる和洋中の家庭料理を作ります。	10/23、30 12/11	木 10:00～13:00	20人 2700円	エプロン、三角巾、ふきん２枚、筆記用具
茨城の美術館を めぐるⅡ	与那覇大智(茨城工業高等専門学校非常勤講師) 茨城県天心記念五浦美術館で解説を聞きながら鑑賞します。公民館からバス移動。	12/5	金 8:30～16:00	30人 2700円 (昼食代含)	筆記用具
お正月に飾れる プリザーブドフラワー	久賀谷真紀子 保存できる花として人気のプリザーブドフラワー。お正月に飾れるアレンジを学びましょう。	12/14	日 10:00～12:00	20人 3000円	ハサミ、ラジオペンチ、ピンセット、持ち帰り用の袋
楽しい書 ～初心者コース～	須田紫苑 毛筆漢字の基本筆法習得後、楷書・行書・隷書に挑戦！好きな書体で好きな文字の創作作品を完成させます。	10/19、26 11/9、30 12/7、14	日 10:00～12:00	15人 無料	書道用具一式(半紙、墨汁、墨池、筆、下敷、文鎮)

※１　２回目以降に約２メートルの布を用意

四中地区公民館

〒300-0814　国分町11番５号　☎824-9330

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
パティシエ気分で ケーキ作り	根本雅文(天使のおやつ　アンジュカレン) 季節のケーキ・お子さんの喜ぶケーキ・バレンタインの生チョコなど、パティシエから学びます。	10/14、28 11/11、25	火 10:00～12:00	20人 2000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
わが家のパーティー 料理	横瀬雄一(イタリア食堂 Hisa) 手軽で簡単に作れるオシャレな料理で、ホームパーティーはいかがでしょうか。	11/12、26	水 10:00～12:00	20人 2000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
革で楽しい小物づくり	入澤　薫(革工芸レザークラフト講師) オリジナルハンドメイドで味のあるすてきな革製品を作ってみませんか？暮らしに趣を添えます。	11/5、12、26 12/3、10、17	水 13:30～15:30	15人 3000円	エプロン、小筆、歯ブラシ、布、新聞紙
今からはじめる英会話	シリル　ヴァンドーン もう、外国人に話しかけられても安心！ネイティブ講師から楽しいレッスン。	10/23 11/6、13、20、27 12/4、11、18	木 10:00～12:00	20人 無料	筆記用具
シャンソン ～愛と哀しみの世界～	堀部一寿(声楽家) 愛の賛歌・サントワマミー・枯葉など、懐かしのシャンソンの世界に触れてみましょう。	10/16 11/6、20 12/4、18 1/15	木 14:00～16:00	30人 無料	筆記用具、飲み物
ボクササイズで メタボ解消！	石﨑弘美(エアロビクス講師) 有酸素運動を続けることで、基礎代謝をあげ脂肪を燃焼し、太りにくい体を作りましょう。	10/24 11/14、28 12/12、26 1/9、23	金 10:00～12:00	25人 無料	運動しやすい服装、室内靴、汗拭き用タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
宇宙飛行士模擬体験	エイ・イー・エス JAXAの活動と宇宙開発を見学し、実際に宇宙飛行士が訓練を行っていた施設で体験してみよう。	①10/26(小学2年生以上のキッズ対象) ②11/16(大人対象)	日 8:30～12:00	各24人 2100円	教材費納入時に連絡

上大津公民館

〒300-0025　手野町3252番地　☎828-1008

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
使いこなそうスマホタブレット(入門編)	野口誠一(ドコモショップ竜ヶ崎店) スマートフォン・タブレットを使いたいけど何となく不安な方を対象に安心して学べます。(申し込み時にお持ちの機種を明記ください。)	1/16、23	金 13:30～15:00	12人 500円	筆記用具、スマホ・タブレット(お持ちでない方には貸し出しあります)
男性のための体幹シェイプ!	東郷俊輔(ビート　健康運動指導士) 働き盛りの30代～50代男性を対象に、体幹(お腹周り)を中心に運動をしていきます。	1/17、31 2/14、28	土 10:00～11:30	20人 500円	ヨガマット、長めのタオル、室内靴、飲み物、動きやすい服装
楽しくコーヒーレッスン	松本　正(ニコニコ珈琲店主・コーヒー焙煎士) おいしいコーヒーの入れ方を学んでみませんか?コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。	1/24、31	土 10:00～12:00	20人 ※1 2000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
魚のおろし方&簡単な魚料理	小口敏和(国民宿舎調理長) 長谷川治(国民宿舎調理員) つい切り身ばかり買ってしまう方にお勧めの講座です。今回はアジとサバの三枚おろしに挑戦します。	10/25 11/8	土 10:00～13:00	20人 3000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
古道探訪「常陸路を歩くⅡ」	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 古道探訪シリーズの第2弾。土浦から小美玉までの水戸街道八宿、約30kmを歩きます。	12/6、14 1/11、18	土・日 8:30～13:00	40人 1000円	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装
霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型工作教室	霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会会員 湖面を渡る風をうけ、真っ白な帆をいっぱいに張って進む優雅な帆引き船の模型を作ります。※小学5年生以上(小学生は保護者同伴)	11/9、16	日 9:00～12:00	18人 2500円	筆記用具
撮られるのが楽しくなる表情と姿勢講座	圓　まどか(見た目向上↑コーチ) せっかく撮ったのに思わず目をそらしてしまうような写真にはさよなら!撮られ方のコツをレッスンします。	11/9、16 12/7、14	日 13:30～15:30	15人 500円	筆記用具、置き鏡

※1　ハンドドリップセット含む。

六中地区公民館

〒300-0836　烏山二丁目2346番地1　☎842-3585

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
体が変わるアンチエイジング体操	坂下恵美(ビート) 心地よく体をほぐし、バランスよく筋肉をつけ、楽しく活力ある若々しい身体を取り戻しましょう。	11/5、12、19、26 12/3	水 13:00～14:30	30人 無料	筆記用具、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物、運動のできる服装と靴
季節を彩るガーデニング※1(時間①・②を選択)	湯原英之(坂田園芸) 季節のお花の寄せ植えづくりをとおして、ガーデニングの基礎を学びます。初心者大歓迎!	11/6、20 12/4	木 ①9:30～11:30 ②13:30～15:30	各15人 6000円	筆記用具、園芸用手袋、シャベル、剪定バサミ、汚れてもよい服装
幸せを呼ぶミラクル収納術	吉田トシコ(収納コンサルタント) TVチャンピオン収納王の「今年こそ捨てる大決心!開運掃除」	11/20、27 12/4	木 14:00～16:00	30人 200円	筆記用具
初心者のためのマラソン教室※2(対象者:大人)	塩谷二郎(日本陸上競技連盟公認ジュニア指導員) 「練習方法がよく分からない」「なかなかタイムが上がらない」など、マラソン初心者ならではの悩みを解決します。	11/1、15、29 12/13	土 13:30～15:30	15人 800円(保険代)	運動のできる服装、運動靴(下履き)、帽子、飲み物、タオル
感動する写真を撮る写真術講座	オダギ　秀(日本写真家協会正会員) デジタル一眼レフカメラを使って写真を基礎から学び、レベルアップして心揺さぶる写真が撮れるようになる講座です。	11/1、22 12/6、20 1/10、24 2/7、21	土 14:00～16:00(1/10は15:00～17:00)	20人 2000円	筆記用具、デジタル一眼レフカメラ、カメラの取扱説明書
川越市の歴史を訪ねる	長谷川貴也(郷土史研究家) 小江戸・川越の文化遺産を訪ね、歴史上ゆかりの太田道灌、天海大僧正の実像も探ります。	①11/16(講話) ②11/29(川越市訪問)	土・日 ①13:30～15:30 ②8:00～17:00	40人 ※3 2700円	筆記用具
自分でできる部分マッサージと健康タオルストレッチ	谷脇英一(さくら鍼灸マッサージ) 肩腰膝の自分で行うマッサージとタオルでストレッチ体操を行います。	11/9、16、30 12/7	日 9:30～11:30	20人 無料	タオル(70～80センチくらいのもの)1枚、筆記用具

※1　坂田園芸(上坂田)で集合・解散　※2　水郷体育館入口で集合・解散　※3　②の昼食代、保険代

都和公民館

〒300-0061　並木五丁目4824番地１　☎832-1667

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
賢く節税！税理士が教える税金対策	関東信越税理士会土浦支部 相続税や贈与税、医療費控除など、関心のあるテーマに絞ってその仕組みや対策について説明します。	11/18	火 10:00～12:00	30人 無料	筆記用具
次世代に伝えたい美しいマナー＆ウォーキング	佐藤美代子（マナー講師・ウォーキングインストラクター） 美しいマナー（心のおしゃれ・立ち居振る舞い）を学び、アンチエイジングで女子力ＵＰ！	10/22 11/5[※1]、19	水 13:30～15:30	20人 1000円	筆記用具、上履き、ソックス、手鏡
変体仮名を学ぶ（第二章）～西行一如の道～	宮本千代子（生涯学習インストラクター） 変体仮名の書体を楽しく学び、鎌倉時代成立の「西行物語」を原文で読んでみましょう。	10/23、30 11/6、13、20 12/4、11	木 10:00～12:00	20人 500円	筆記用具
今宵は家で～乾杯メニュー料理	吉田礼子（料理研究家） ワインなどの美味しいお酒を楽しむために、簡単で豪華なおつまみを作ります。あなたの家が居酒屋に。	10/30 11/20 12/11	木 18:30～20:30	20人 3600円	エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん、持ち帰り容器
やさしいヨガ	横瀬怜子（ヨガインストラクター） 無理のない優しいヨガです。日頃の疲れをいやしましょう。初心者、男性の参加もお待ちしています。	10/25 11/8、22 12/6、13	土 10:30～11:45	15人 無料	運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル２枚
使い心地最高！オリジナル熊手をつくろう	高橋　昭 庭の掃除に大活躍の「丈夫で使いやすい熊手」を作ります。手作り感を味わいましょう。	12/7、14	日 10:00～12:00	15人 300円	筆記用具、作業のできる服装

※1　11/5は運動できる服装

新治地区公民館

〒300-4115　藤沢982番地　☎862-2673

講座名	講師 内容	日程	曜日 時間	定員 教材費	持ち物
筑波山麓の歴史と文化	井坂敦実（つくば市文化財保護指導員） 新治を含む筑波山麓の歴史と東城寺や法雲寺などの宗教文化について学びます。（２回目に史跡探訪）	11/5、19[※1] 12/3、17	水 10:00～12:00	20人 300円	筆記用具（11/19は弁当、飲み物）
飛び出す絵本を作ろう！	図書館職員 クリスマスに向けてポップアップカード・ミニ絵本を作りましょう。こっそり学んでプレゼントすれば、びっくりされること間違いなし！	12/3、10、17	水 13:30～15:30	10人 500円	ハサミ、カッター、のり、定規、カッティングボード（古新聞可）
楽々ダイエット	藪下典子・水島諒子（筑波大学） 食生活・食習慣を見直し、体を動かすことの楽しさを感じることで、生活習慣病予防方法を身に付けましょう。	11/6、20 12/4、18 1/8、22 2/5、19	木 19:00～20:30	20人 100円	筆記用具、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル
やさしいオーブン料理	石澤宏依（クッキングスクールネモト） オーブンを使い、簡単なお料理やお菓子を作り、オーブンの使い方をマスターしましょう。これであなたもお料理上手。	11/8 12/13 1/10	土 9:30～12:00	20人 3000円	筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん
誰でもできるテーブルコーディネート	塚本直美（フード＆テーブルコーディネーター） クリスマス・お正月のお料理の盛り付けのポイントを学びましょう。お料理は試食できます。	11/15 12/6	土 10:30～13:00	15人 4000円	筆記用具、エプロン、ふきん
和太鼓入門	平井　隆（日本太鼓連盟一級公認指導員） 全身を使って打ち込む和太鼓。太鼓をたたいてストレス解消！お子さんの参加もお待ちしています。	1/17、24、31 2/7、14、21	土 13:30～15:30	20人 [※2]2500円	筆記用具、太鼓バチ
茨城の野草・薬草に親しむ	栗原　孝（薬剤師・自然観察指導員） 宝篋山、茨城県自然博物館、小町の館周辺を散策しながら、野草・薬草の観察をします。	①11/9　②11/16 ③11/30　④12/7	日 下記参照[※3]	25人 1000円	筆記用具、歩きやすい服装・靴、昼食、飲み物、タオル
初めてのアロマ	白石久美（アロマセラピスト） アロマオイルを使って、除菌スプレー、クリーム、入浴剤、石けんを作ってみましょう。	11/9　12/14 1/18　2/8	日 10:00～11:30	20人 4000円	筆記用具

※１　11/19は9:00～15:30　　※２　和太鼓レンタル代
※３　①8:30～15:30　②8:30～16:00　③8:30～12:00　④9:00～16:30